Surya-Namaskara
Alcune sequenze di saluto al sole

Di Amadio Bianchi

Si può considerare il Surya-Namaskara una pratica relativamente giovane, se si considera che la nascita dello yoga si perde nella notte dei tempi. Negli “Ashram” indiani (comunità yogiche), viene eseguito rigorosamente al sorgere del sole, per poter meglio sfruttare un particolare aspetto dell’energia solare presente in quel momento.

La sua funzione oltre quella cosiddetta Bhakti (devozionale), nella quale si impara ad aprire i propri centri all’energia solare, considerata di origine divina, può essere anche quella di sciogliere sapientemente il corpo e prepararlo ad affrontare lo stress della giornata.

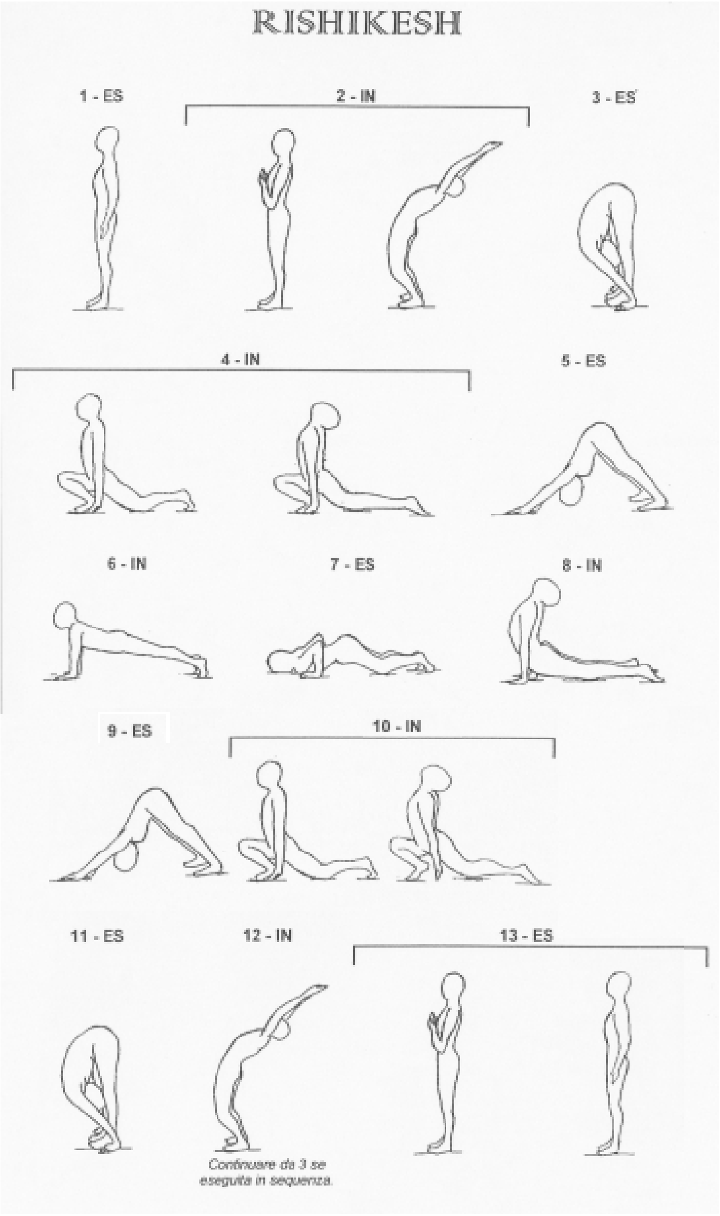
Le posizioni praticate in sequenza continua sono abbinate alla respirazione profonda. In generale si inspira durante le posture di espansione del torace ed al contrario si espira durante la sua compressione.

I “Saluti al sole”, che qui presento, sono cinque di cui alcuni appartenenti alla tradizione indiana ed altri di mia espirazione.

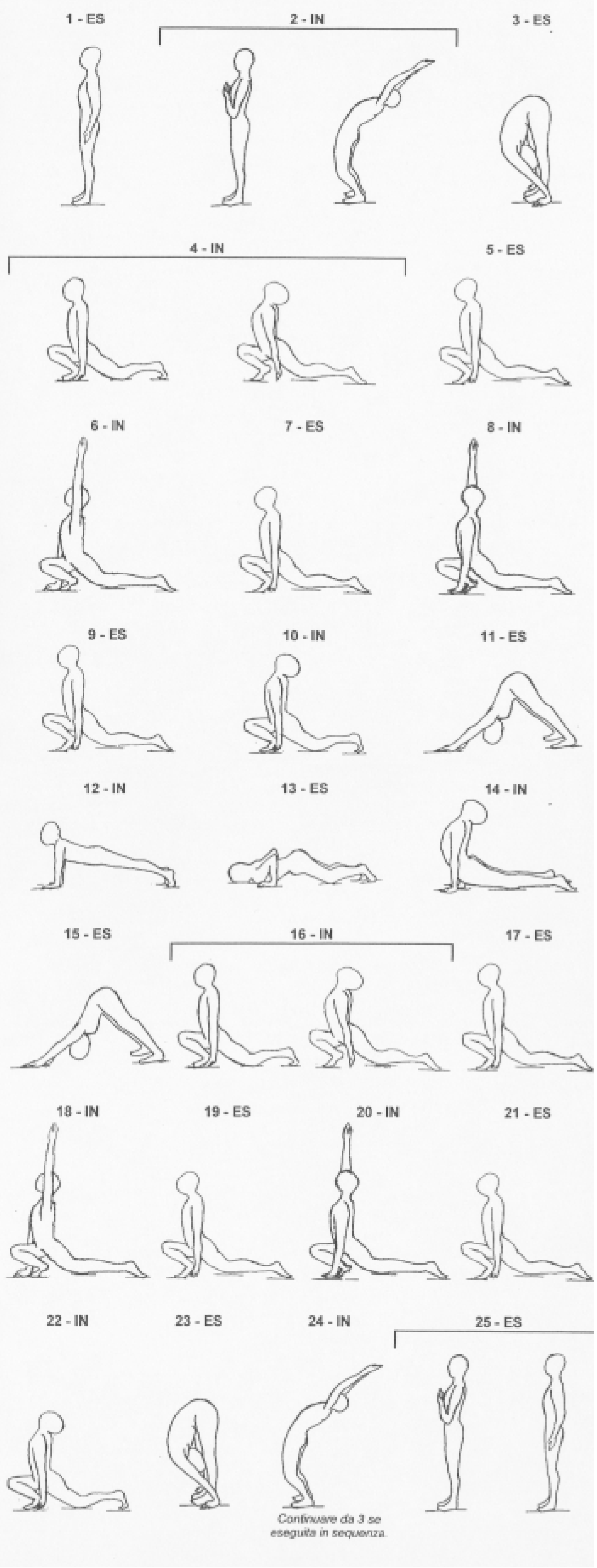
Il Surya-Namaskara è anche una dimostrazione di come lo Yoga non sia soltanto statico, esso, tuttavia, se usato in condizione di profonda interiorizzazione, diviene una pratica di meditazione in movimento.

I cinque tipi qui illustrati sono da eseguire preferibilmente di seguito come una vera e propria sequenza. Ciascuno di loro ha caratteristiche di stimolazione o di purificazione ben precise.

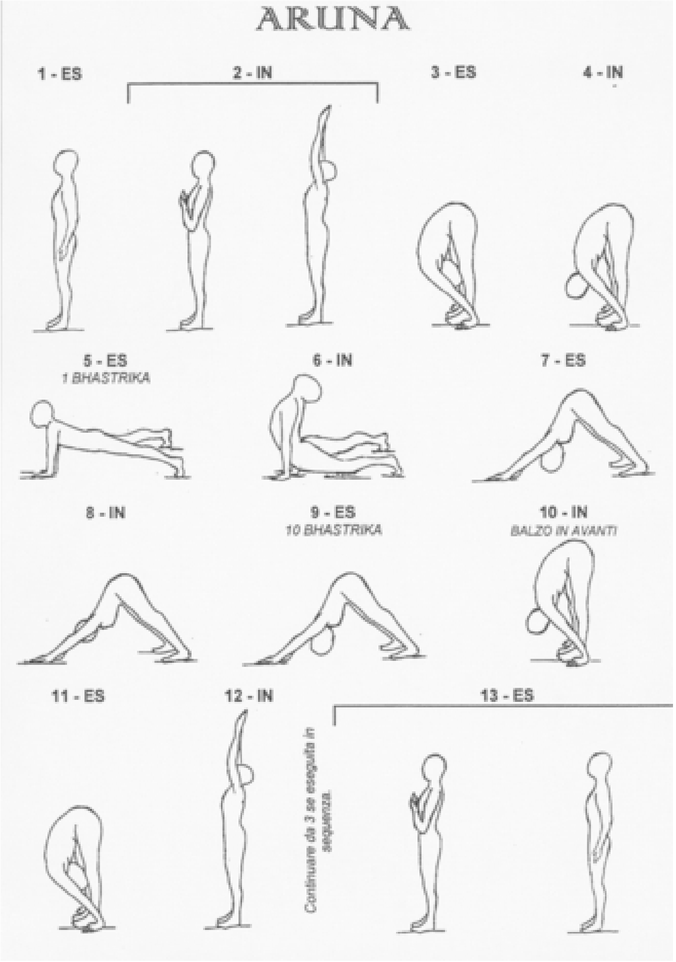
Noterete che la differenza tra il classico “Rishikesh” ed il “Vivasvat” sta unicamente nell’introduzione, sul secondo, delle torsioni.


RISHIKESH
1 - ES
2 - IN
3 - ES
4 - IN
5 - ES
6 - IN
7 - ES
8 - IN
9 - ES
10 - IN
11 - ES
12 - IN
13 - ES
Continuare da 3 se eseguita in sequenza.

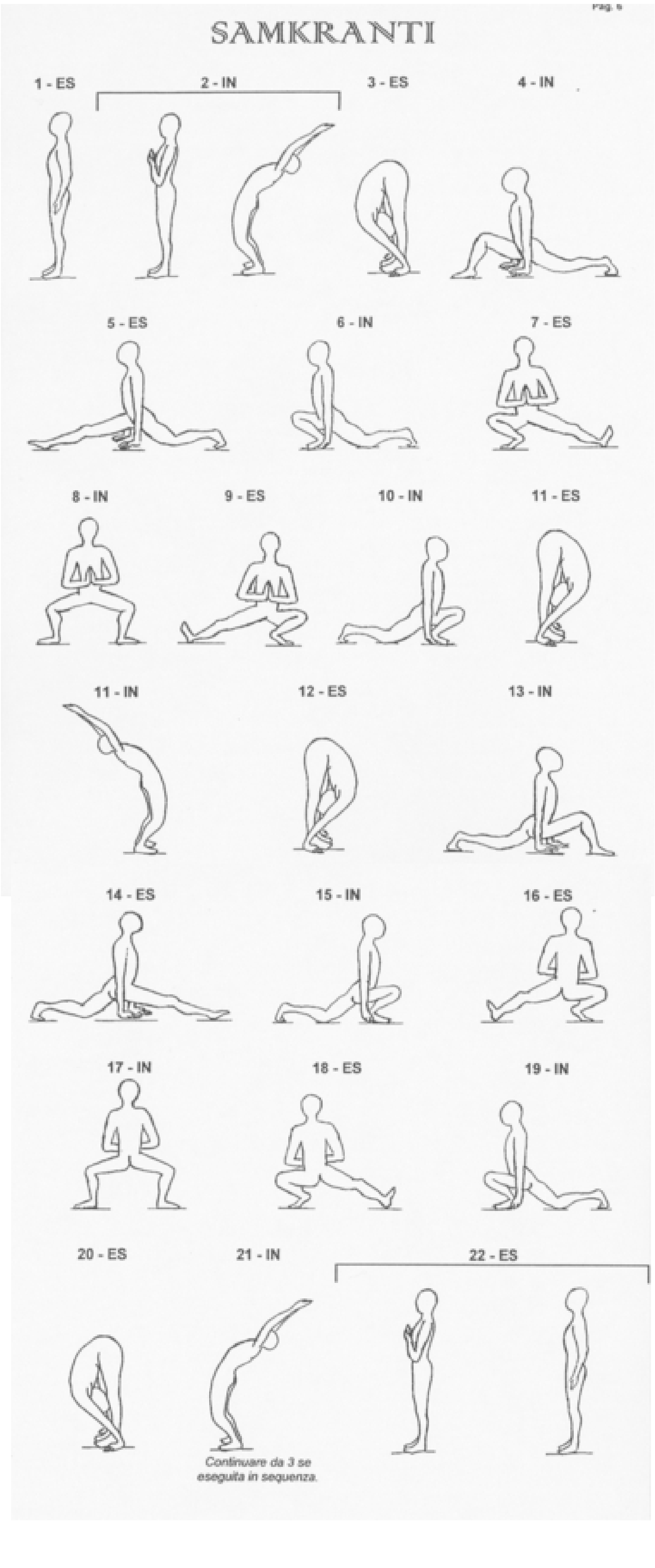
VIVASVAT


1 - ES
2 - IN
3 - ES
4 - IN
5 - ES
6 - IN
7 - ES
8 - IN
9 - ES
10 - IN
11 - ES
12 - IN
13 - ES
14 - IN
15 - ES
16 - IN
17 - ES
18 - IN
19 - ES
20 - IN
21 - ES
22 - IN
23 - ES
24 - IN
25 - ES
Continuare da 3 se eseguita in sequenza.

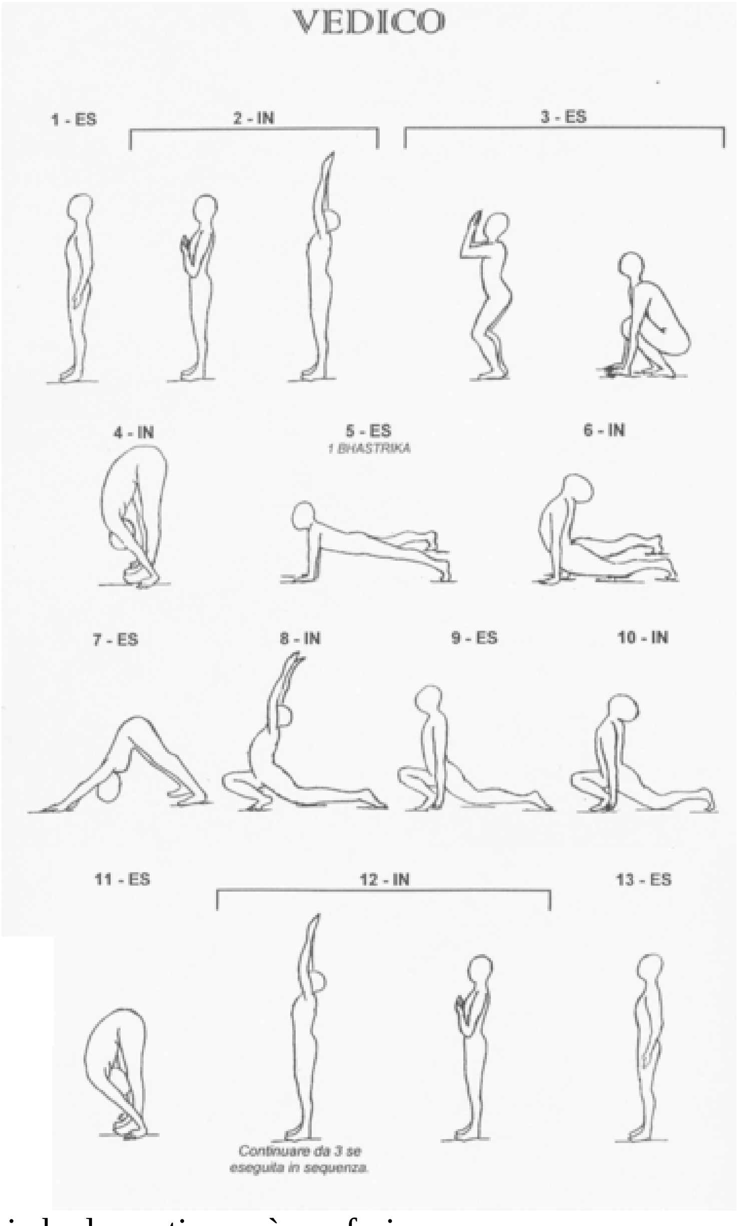
Il terzo chiamato “Aruna” è una energica pratica di depurazione.



Il quarto ”Samkranti” può essere considerato una esperienza devozionale nonché la presa di coscienza dei punti cardinali e dello spostamento che il sole compie da est a ovest.



Il Quinto il “Vedico”, infine, attraverso le sue forti posizioni rappresenta il tentativo di risvegliare la propria energia primordiale, per innalzarla verso il sole che qui rappresenta l’energia maschile.



Ecco alcuni benefici che la pratica può conferire :
le posizioni favoriscono sia l’allungamento di tutte le membra del corpo sia l’elasticità e la scioltezza della colonna vertebrale. Il Surya-Namaskara inoltre, tende a sviluppare la consapevolezza del respiro promuovendo l’armonia tra l’inspirazione e l’espirazione da cui risulta un profondo stato di lucida calma. In particolare, come accennavo, se eseguito all’alba, agevola l’acquisizione dell’energia necessaria per affrontare l’attività quotidiana. Infine, dal punto di vista psicologico, esso aiuta l’insorgere del “pensiero positivo”, la predisposizione all’azione, e l’abilità nella decisione.